

Lo que puede esperar en las primeras semanas

A los 2 ó 4 días después del parto, la leche materna empieza a bajar y se parece más a la leche blanca. Va a sentir sus senos más llenos, pero en unos cuantos días dejará de sentirlos así. Esto es normal y no significa que esté perdiendo la leche. Amamante a su bebé con frecuencia y la hinchazón de los senos le molestará menos.

Durante la primera semana es normal que tenga los pezones sensibles. Si amamantar al bebé le duele, asegúrese de que el bebé tome bien el pecho en su boca y no sólo la punta del pezón.

Evite darle biberones al bebé hasta su tercera o cuarta semana de vida. Lo único que necesita es amamantar al bebé para que su organismo produzca la cantidad de leche que el bebé necesita. Además, la forma que el bebé succiona un biberón es distinta a la forma en que succiona el pecho y esto lo puede confundir. Si le ofrece un biberón, hágalo con su propia leche que usted haya extraído previamente.

Si su bebé se pone inquieto durante los periodos de crecimiento repentino que ocurren a las 2 ó 3 semanas, a las 6 semanas, y a los 3 meses, será necesario que le dé el pecho con más frecuencia.

Todo lo que su bebé necesita en sus primeros 4 a 6 meses de vida es la leche materna. No hace falta darle agua, ni otros alimentos, ni otros líquidos. La leche materna es el alimento perfecto para su bebé.

Pida ayuda

Si tiene alguna duda, llame a la clínica WIC. Ahí le pueden aclarar sus dudas y darle una referencia para un especialista en lactancia, si lo necesita.

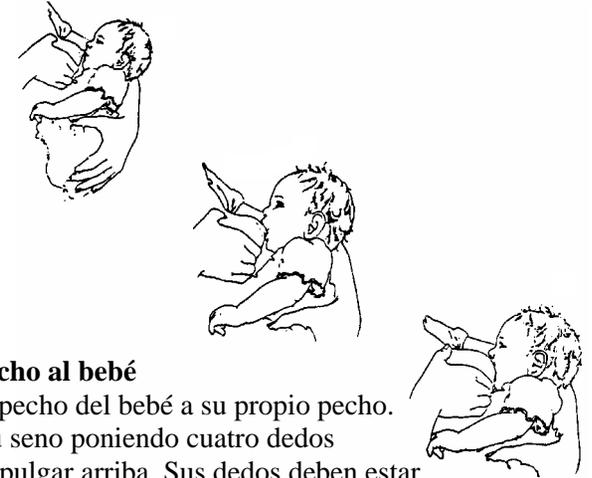
La alimentación con leche materna durante las primeras semanas

Las primeras semanas de la lactancia son un periodo de aprendizaje tanto para la mamá como para su bebé. Es muy común que las mujeres se sientan abrumadas y que se pregunten si van a ser capaces de satisfacer las necesidades del bebé. Sea paciente consigo misma y con un poco de práctica podrá amamantar a su bebé sin ningún problema. Las sugerencias que aquí le damos le pueden ayudar.



En el hospital

- Avise al personal del hospital que va a amamantar a su bebé.
- Pida que el bebé esté en la habitación con usted para que lo pueda amamantar siempre que tenga hambre.
- Pida que la tarjeta de la cuna de su bebé indique que sólo se le debe alimentar con leche materna. No se necesita que le den agua con azúcar, fórmula, chupones ni biberones.



La primera vez que amamanta al bebé

- Empiece a amamantar al bebé lo más pronto posible después del parto.
- Pida ayuda a la enfermera o la asesora de lactancia para empezar a amamantar a su bebé, y también más tarde si lo necesita.
- La primera leche es espesa y amarillenta. Esta leche se llama calostro y se presenta en cantidades muy pequeñas (1 ó 2 cucharaditas) **El calostro protege a su bebé contra enfermedades y es todo lo que su bebé necesita hasta que empiece a bajar la leche.** La leche empieza a bajar entre el segundo y el cuarto día después del parto.

Con qué frecuencia y por cuánto tiempo se debe amamantar al bebé

- Los bebés recién nacidos tienen hambre más seguido porque sus estómagos son muy pequeños. Las señales de que el bebé tiene hambre incluyen las siguientes: se chupa las manitas, abre mucho la boca buscando la leche, o está inquieto.
- Los bebés de menos de un mes de edad necesitan comer a intervalos de 1½ a 3 horas o más seguido (de 8 a 12 veces en 24 horas). Tal vez tenga que despertar al bebé para darle de comer.
- Está bien que su bebé duerma de 4 a 5 horas seguidas en 24 horas.
- Se tardará más o menos 10 ó 15 minutos en amamantar al bebé con cada seno.

Cómo dar el pecho al bebé

- Acerque el pecho del bebé a su propio pecho.
- Sostenga su seno poniendo cuatro dedos debajo y el pulgar arriba. Sus dedos deben estar detrás de la parte más oscura alrededor del pezón.
- Toque suavemente con su pezón los labios de su bebé. Espere a que el bebé abra bien la boca y rápidamente acérquelo a su seno.
- Para quitar al bebé del pecho, ponga su dedo meñique en la comisura de su boca para romper la succión.
- Siempre trate de amamantar al bebé con los dos senos cada vez que le dé de comer.
- La próxima vez empiece a amamantar al bebé con el seno con el que terminó de darle de comer la vez anterior.
- Sáquele el aire al bebé antes de empezar a amamantarlo con el segundo seno.

Las señales de que su bebé está tomando suficiente leche

Esto es lo que usted podrá notar en su bebé:

- Come de 8 a 12 veces cada 24 horas.
- Succiona y traga rítmicamente cuanto está comiendo.
- Moja 6 o más pañales al día.
- Hace del baño 4 veces o más y las deposiciones son suaves, amarillas y sueltas. Después de la sexta semana, los bebés que se alimentan con leche materna hacen del baño menos seguido, pero las deposiciones son más grandes.
- Recupera su peso al nacer en su segunda semana de vida. El bebé debe subir 1 onza por día durante sus primeros meses de vida. Pese al bebé regularmente.

Si le preocupa que su bebé no esté tomando suficiente leche, llame al doctor o a la clínica de WIC.